HELSOVÄNNEN

Årg. 8. 1893. **Annonsbilaga.** N:r 7 A. 1 April.

Annonspris: 30 öre för finstilsrad (första sidan 45 öre). *Utländska annonser:* förhöjning med 33 $^1/_3$ proc.

LEVICO

Sydtyrolen, 20 kilometer från Trient. Naturligt *arsenikrikt jernvatten*, analyseradt af Professor L. v. Barth, Wien.

Detta vatten har pröfvats och för sina utmärkta egenskaper rekommenderats af Professor v. Bamberger, v. Braun-Ferwald, Billroth, Drasche, v. Kraft-Ebing, Monti, Wiederhofer, m. fl. mot Anämi, Chlorose, Scrofulose, Neuralgier, Hysteri, Menstruations-anomalier, Nervsjukdomar, Hudsjukdomar och svaghetstillstånd eller i allmänhet mot sådana sjukdomar, som bero på felaktig blodblandning.

Levico säljas på alla apotek.

General-Dépot för hela Skandinavien hos

Joh:s O. Geffcken, Lübeck.

(42×10) (R. M.)

Skarlakansfebern,

dess orsaker, kännetecken och behandling.

Af d:r *E. W. Wretlind.*

Pris: 30 öre.

Difteri,

dess orsaker, kännetecken och behandling.

Af d:r *E. W. Wretlind.*

Pris: 35 öre.

Obs. Dessa skrifter kunna erhållas i korsband från Helsovännens expedition. Bägge erhållas mot insändande af 60 öre. Frimärken, men icke sparmärken, tagas i *likvid.* (23)

Helsovännen 1892

med bilagan af professor **Sev. Ribbing:**

Våra barns fostran och vård

finnes ännu att få komplett och häftad à 2 kr. 50 öre.

Den värderika bilagan af prof. **Ribbing** är ensam en bok, som enligt vanligt boklådspris skulle betinga hela prenumerationsafgiften.

(14) **Helsovännens Expedition,** *Stockholm.*

Stor prisnedsättning

å Helsovännens årgångar 1887, 1888 och 1889.

För att bereda utrymme å lagervinden realiseras ett återstående mindre lager af förenämnda äldre årgångar af Helsovännen för ett ytterligt nedsatt pris, nämligen **1 kr. pr årgång** samt då de tagas på en gång **2 kr. 50 öre för alla 3 de nämnda årgångarne.** De säljas alltså till en tredjedel af det ursprungliga priset.

Obs. Dessa årgångar kunna vara en **lämplig gåfva till socken-, skol- och läsebibliotek.** — **Likvid** sändes bäst genom postanvisning. Skrif därå tydligt namn och postadress.

Obs. För **utlandet** tillkommer 50 öre i postporto för hvarje årgång. (15) **Helsovännens expedition,** *Stockholm.*

För hårets vård

rekommenderas ett hårmedel, som i vårt land torde vara det mest bepröfvade som finnes, och som af förbrukare erhållit de flesta och bästa vitsord, nämligen

Ziwertz Extrait Vegetal,

hvilket, användt enligt föreskrift, så väl för friskt som sjukligt hår, visat sig vara till bästa gagn. *För att ej vilseleda* bör dock anmärkas, att personer, som redan längre tid varit kala, ej böra använda detta medel i tanke att därigenom erhålla ny hårväxt, ty så långt har ännu ej något hårmedel hunnit, utan **Ziwertz Extrait Vegetal** bör användas af personer, som vilja vårda ett ännu friskt hår, och af personer, som lida af mjällbildning i hufvudsvålen, samt slutligen af dem, hvilkas hår har benägenhet att lossna och falla af, ty i dessa fall är detta extrakt ett osvikligt botemedel. Bruksanvisning, jämte på erfarenhet grundade råd, huru man i allmänhet bör sköta sitt hår, medföljer hvarje flaska. Finnes till salu i **Ziwertz' Etablissement, Drottninggatan 49, Göteborg,** till pris af kr. 6 för hel- och kr. 3: 50 för half butelj, samt kr. 1: 50 för mindre flaska. Till enskilda förbrukare, i Stockholm och landsorten, sändes på reqvisition, dock ej mindre qvantum än hel butelj, och tillkommer då 30 öre för emballage. Återförsäljare erhålla å småflaskorna 33 proc. rabatt, när minst 2:ne dussin på en gång tagas.

Återförsäljare äro för Stockholm: Fru Elin Edlund, Drottninggatan 63 och för Finland: Herr Eduad Vogt, Helsingfors.

(1) **J. A. Ziwertz,** *kongl. hofleverantör.*

I bokhandeln har utkommit från Helsovännens förlag à 1 kr. 75 öre:

Mannens Släktlif.

Tredje öfversedda och tillökta upplagan.

Obs. *Af denna bok hafva två upplagor på tillsammans 10,000 ex. blifvit utsålda på 2 år.*

Obs. *Denna bok har 29 teckningar och en tafla utan text.*

Arbetet utsändes under korsband vid direkt rekvisition pr kontant från (18) **Helsovännens Expedition,** *Stockholm.*

HELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 8. 1893. UTGIFVARE D:r E. W. WRETLIND. N:r 7 A. 1 April.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Innehåll: Två fall af fallandesot, beroende på nässjukdom. — Något om lungsot med särskildt afseende vid dess förekomst i Jämtland, af d:r *E. Warodell* (slut). — Varningsord till föräldrar med hänsyn till smittosamma sjukdomar af d:r *O. Söderbaum.* — Flodernas själfrenande kraft. — Bokanmälan: Om en orsak till långsam och bristfällig andlig utveckling hos barn af *V. Lange;* Kort sundhetslära för kvinnor af *F. Howitz.* — Har alkoholens styrka och beskaffenhet inflytande på förgiftningen? — Från läkarens mottagningsrum. — Breflåda. — Annonsbilaga.

Två fall af fallandesot, beroende på nässjukdom.

Fallandesoten (epilepsien) är en hos oss och troligen äfven i andra länder nu allt oftare förekommande sjukdom. Detta är äfven mindre underligt, då man får veta, att denna sjukdom egentligen är blott ett symptom, en form af kramp, som kan framkallas af många olika orsaker, och som således egentligen beror på en slags retlig svaghet i nervsystemet. Men vår tid är — såsom vi ofta framhållit — nervsvaghetens tidehvarf. Då retligheten i nervsystemet nedsättes, minskas därföre anfallen af fallandesjukan utan att dock fullständigt upphöra. Ett sådant medel att nedsätta nervretligheten är bromkalium och andra bromsalter, hvilkas användning i den nämnda sjukdomen är allmänt känd. Men, såsom det ligger i sakens natur, verka dessa medel i regel blott förbättrande, lindrande (palliativt), då de icke träffa sjukdomens själfva rot och kärna.

Men hvarför då icke angripa roten? Därföre att man oftast icke vet, hvar den finnes. I vissa fall är grundorsaken ett tryck på hjärnan t. ex. genom en svulst i hjärnan eller genom ett (efter slag å hufvudet) intryckt hufvudskålsben. Då kan stundom sjuk-

domen häfvas genom en operation, hvarvid man borrar ut en bit af hufvudskålen. Flera på detta sätt botade fall äro de senaste åren antecknade. I andra fall däremot beror sjukdomen på retning af ytliga nerver, t. ex. ett ärr i huden, som blott behöfver borttagas, en svullnad i underlifvet, som behöfver häfvas, en ansvällning i någon känslig slemhinna, som behöfver afhjälpas, eller på ett hinder för respirationen. Fall af sistnämnda art äro icke så ofta antecknade. I Februarihäftet af *Hygiea* för i år meddelar emellertid doktor KJELLMAN (Stockholm) två dylika fall, hvilka ur nyssnämnda synpunkt synas oss hafva ett mer än vanligt intresse, och hvilka vi därföre här i någon förkortning återgifva.

Tolfårige skolgossen F. från Norrköping hade alltsedan 1886 företett krampanfall. Dessa uppträdde i början endast på morgonen, medan gossen ännu låg, men sedan 1888 stundom äfven på dagen. Vid anfallen fick patienten stelkramp antingen blott i tungan, halsmusklerna och ansiktet eller också i hela kroppen; från bröstet hördes ett stönande läte. Medvetandet var dels bibehållet, dels upphäfdt. Vid de tillfällen, då medvetandet var ostördt, erfor patienten en känsla af kväfning. Anfallen efterföljdes af trötthet och hufvudvärk; stundom voro de förenade med ofrivillig urinafgång. Mellantiderna mellan anfallen hade under år 1888 blifvit allt kortare.

Vid undersökning d. 8 Dec. 1888 befanns gossen i kroppsligt hänseende vara normalt utvecklad och besitta den för åldern vanliga intelligensen. Intet sjukligt kunde upptäckas med undantag af ett visst hinder vid näsandningen. Vid undersökning af näsans inre märktes en svullnad uti *slemhinnan.*

Då patienten utan framgång underkastats annan behandling — han hade bland annat tillbragt tre somrar på Mösseberg — så borttogos de ansvällda delarna i näsans inre, hvarpå patienten reste hem. Anfallen uteblefvo nu under de följande åtta månaderna, hvarefter ett anfall ånyo uppträdde vid tillfällig stark snufva. Vid hans nu förnyade besök hos d:r K. borttogos ännu en gång ansvällda delar af nässlemhinnan.

Genom bref af den 16 nov. 1892 meddelade fadern, att gossen sedan detta sista besök ej mer haft något anfall, samt att han under de sista åren på ett förvånande sätt utvecklats.

* * *

Se här det andra fallet.

Gossen H. W., 6 år från Småland, hade från sitt tredje år stundom tidigt på morgonen, medan han ännu låg, företett krampryckningar. Vid de *lättare* anfallen uppträdde dessa endast i vänstra handen och armen, patienten var då vid medvetande. Andningen var stönande, ansiktet blåblekt, munnen öppen. Han brukade, då modern tog honom i sina armar, ropa: jag kväfs!

Vid de *svårare* anfallen utbredde sig krampryckningarna öfver hela kroppen; han var fullt medvetslös, huden var kall och svettig, och vid uppvaknandet kunde han ej röra vänstra armen, i hvilken han hade förnimmelsen af myrkrypning och domning. Vanligen föll han efter dessa svårare anfall i en tung sömn och kunde vid uppvaknandet ej genast stödja på benen. Anfallen voro svårare, när gossen hade snufva. Han var af ett lifligt och känsligt, något »nervöst temperament» och företedde inga andra symptomer af nervsjukdom än de uppgifna. Han var för sin ålder väl utvecklad med god intelligens.

Vid första undersökningen, som verkställdes d. 7 Jan. 1891, visade patienten intet sjukdomstecken utom en ansvällning af högra näshalfvans slemhinna, som i viss mån hindrade andningen genom denna näshalfva. Modern upplyste, att barnet de sista tre åren haft den vanan att under sömnen hålla vänstra tummen i munnen och med de öfriga fingrarna tillsluta vänstra näsborren. Vid ett följande besök borttogs ansvällningen å högra näshalfvans slemhinna. Modern fick tillsägelse att öfvervaka gossen, så att denne ej under sömnen tilltryckte vänstra näsborren.

Det nämnda hindret för näsandningen var sålunda undanröjdt, men denna förblef dock fortfarande under sömnen omöjlig, emedan gossen, som i följd af moderns sjukdom mindre väl öfvervakades, bibehöll sin vana att tilltrycka näsborren med fingret. Också inträffade under de följande månaderna tre anfall, men sedan modern genom en enkel åtgärd (han låg sommaren 1891 hvarje natt med strumpor på händerna) bragt honom ifrån denna ovana, hade enligt bref från modern, dateradt d. 5 dec. 1892, ej något vidare anfall inträffat.

Till antagandet, att fallandesot kunde i dessa fall förorsakas af sjukliga förändringar inuti näshålorna, föranleddes d:r K. däraf att redan förut inom den medicinska litteraturen omkr. 15 fall anförts, där fallandesot efter behandling af sjukliga förändringar i näshålan upphört. De nässjukdomar, som förekommit, hade varit: näspolyper, främmande kroppar samt ansvällning af slemhinnan i näsans inre.

En tysk läkare, doktor Hack, har förklarat uppkomsten af dessa krampanfall vid nässjukdomar vara beroende på retning af nervgrenar i näsans inre, hvilken retning fortplantas till de nervknutar i hjärnan, hvarifrån kramp utlöses, en förklaring, som i det första af de anförda fallen torde vara den mest antagliga. I det andra fallet åter måste man, enligt d:r K:s uppfattning, antaga, att ett verkligt andningshinder ägt rum, i det att jämte försvårandet af näsandningen äfven något hinder inträdt för andning genom munnen, hvarvid den ökade kolsyrehalten hos blodet och en blodstockning åt hjärnan utöfvat en retning på de nämnda nervknutarna, så att kramp uppstått.

Något om lungsot med särskildt afseende vid dess förekomst i Jämtland.

Af med. d:r E. Warodell.

(Slut från N:r 6.)

Ett organ, som hos oss nordbor vanskötes mer än tillbörligt, är huden. Genom denna afsöndras en otrolig massa skadliga, förbrukade ämnen från kroppen, hufvudsakligen genom svettkörtlarna, hvilka med fina utförsgångar mynna ut öfver hela kroppsytan. Genom att ej hålla huden ren tilltäppas dessa mynningar (porer) af intorkad svett, damm och smuts, och de skadliga ämnena kvarhållas i kroppen för att mot naturens bestämmelse aflägsnas på andra vägar, genom njurarna och lungorna. Att detta måste hafva ett menligt inflytande på kroppens välbefinnande är otvifvelaktigt. Vid uppmaning att hålla huden ren stöter man ofta på motsägelser. Stundom får man höra personer säga, att de aldrig i sitt lif badat och ändock äro friska. Ett sådant påstående utesluter dock icke, att många sjuka kunde vara friska, om de vårdat sin hud. Försumma aldrig att under våra korta somrar flitigt begagna kalla sjöbad. Detta gäller synnerligast ungdomen. Om möjligt bör man hvarje morgon hela året om, genast man lämnat sängen, taga en hastig afrifning eller tvättning med kylslaget vatten, synnerligast kring halsen och öfver bröstet. Härigenom härdas hudnerverna och katarrer undvikas säkrast. Genom detta lilla försiktighetsmått kan man vänja sig vid att utan fara lägga bort tjocka yllehalsdukar kring halsen. Genom dessa tvingas huden till svettning, blifver ömtålig och man ådrager sig lätt katarrer. Att man löper fara att under tvättningen förkyla sig, har man i allmänhet ej att frukta. Tvättningen bör ske fort och huden kraftigt gnidas med en styf torr handduk.

Särdeles maktpåliggande är att med förstånd vårda fötterna. Hur ofta ser man icke, att en snufva eller hosta uppstår, efter att man varit våt om fötterna! Tvätta fötterna åtminstone två gånger i veckan helst om aftnarna, innan du går till sängs, med kylslaget vatten och tvål och använd gärna en borste. Följande morgon ömsar man rena torra strumpor. Härigenom härdas fötterna och en ymnig fotsvett minskas eller försvinner. Om man ej är i tillfälle oftare, bör man åtminstone hvar 14 dag eller en gång i månaden tvätta och borsta hela kroppen med tvål och vatten. Kan man ej göra detta i ett bad, bör man i ett väl uppvärmdt rum kunna verkställa tvättningen i en balja eller dylikt.

Klädedräkten lämpas naturligtvis efter väderleksförhållandena och årstiderna. I vårt klimat tror jag mig kunna tillstyrka att använda ylleskjorta närmast kroppen, synnerligast af äldre personer, men ej, som man ofta får se, två eller tre dylika, den ena utanpå den andra. Detta kan ej vara att stärka hnden. Begagna en och tvätta under tiden de andra. Har man vant sig att begagna ylle närmast kroppen, bör man ej om somrarna aflägga ylleskjortan, men gärna då

begagna en tunnare. Äfven yllestrumpor till fotbeklädnad året om böra användas.

Af stor vikt är att med all omsorg vårda barnen på ett naturenligt sätt, synnerligast under de första lefnadsåren, att de ej må komma efter i sin utveckling. Om möjligt bör barnet dia sin moder, om hon är frisk. Är hon lungsiktig, bör hon på inga villkor uppamma sitt barn, utan i så fall antingen skaffa en frisk amma eller uppföda barnet med komjölk. Gif aldrig ett barn mjölk, som icke förut är väl kokad. Denna regel borde tillämpas af alla. Man är då åtminstone säker för lungsotsbacillen. Barn äro mera emottagliga för tuberkulosen än äldre personer. Det är därför af stor vikt, att de med ännu större omsorg vårdas, att de ej komma i beröring med tuberkelbacillen. Barn företaga sig ofta handlingar, som äldre personer undvika. Ofta finner man dem krypa omkring på golfvet under sängar och möbler, uppsamlande i sina kläder och på sina händer damm, smuts och orenlighet. Härefter sticka de sina smutsiga fingrar i munnen och suga dem rena. Finnes en lungsotspatient i rummet, ligger faran nära till hands. De föra ofta med begärlighet till munnen hvad de komma öfver, och härigenom kan smittan ofta öfverföras. Som denna lilla uppsats ej är afsedd att vara till någon ledning vid barns uppfödande, skötsel och hälsovård, hänvisas i detta ämne antingen till någon lämplig bok, eller bättre: sök råd af en läkare.

Innan jag öfvergår till bostaden, vill jag i förbigående draga fram ett exempel, som visar, huru envist lungsotsbacillen kan vidlåda ett boningsrum. Doktor Engelman omtalar följande från Kreuznach: I en nybyggd sund arbetarebostad inflyttade en familj, hvars alla medlemmar voro friska. Efter denna familj inflyttade en annan, likaledes frisk. Härefter öfvertogs bostaden af en tredje familj, hvars medlemmar voro friska utom husmodern, som hade lungsot och dog. Kort därefter afled en 16-årig son, äfven i lungsot. Nu afflyttade fadern och ett annat hushåll öfvertog bostaden. Hela familjen, fadern, modern och tre barn voro friska. Ffter några år dogo fadern, modern och ett barn i lungsot. Ett annat barn dog i kronisk maginflammation (tarmtuberkulos). Härefter inflyttade ånyo ett annat hushåll med tre barn, alla fria från lungsjukdom. Efter ett år föddes ett 4:de barn, som afled tre månader gammalt i hjärnhinnetuberkulos. Härefter insjuknade ett sexårigt barn i tuberkulös höftsjuka. Efter ytterligare ett år föddes ett barn, som dog efter några månader i tarminflammation (tarmtuberkulos?). Ett år härefter dog fadern i lungblödning (ett vanligt symptom af en började lungsot). Efter några månader dog en 8-årig dotter i hjärntuberkulos och två år sednare modren i lungsot. Af hela familjen återstod nu en 13-årig flicka i hög grad skrofulös. Nästa familj som inflyttade bestod af fader, moder och tre barn alla friska. Två barn dogo efter en tid i hjärnhinnetuberkulos. Vidare fick modern lungsot.

Vi hafva här ett boningsrum uti ett nytt hus af god beskaffenhet, som under 8 år ej varit säte för lungsot. Därefter inflyttade en i hög grad lungsiktig person och från den tiden följde under 12 år i samma rum det ena sjukdoms- och dödsfallet efter det andra i

tuberkulos. Inom 12 år timade 12 dödsfall i tuberkulos och under samma tid dogo i de öfriga rummen 7 personer likaledes i tuberkulos.

Det viktigaste medikament vi äga, såväl att förekomma som att bota lungsot, är luft, ren luft, bakteriefri luft, och denna medicin kan man erhålla gratis. Det är ej utan orsak läkarne dagligen predika om ren luft, fast tyvärr ännu ofta för döfva öron. »Hjälper ej flaskmedicin, lär nog ingen annan hjälpa». Att större delen af året instänga sig uti en tilltäppt trälåda, där luften inom kort förtäres af de lufthungrande lungorna, hvilka i utbyte lämna giftiga, kolsyrerika gaser är i hög grad naturvidrigt, det säger sig själft. Så länge icke tidsenliga ventilationsinrättningar i alla bostäder kunna anskaffas, får man reda sig på annat sätt. Så länge tillgång finnes på bränsle, är saken i allmänhet lätt hjälpt, och ännu är väl Jämtland icke alldeles utblottadt härpå. De lämpligaste vägar, man kan hafva att i boningsrummen förskaffa sig ren luft, är tvifvelsutan genom fönstret och eldstaden. Klistra gärna fönstret och uteställ draget, men ställ alltid till så, att ett fönster kan öppnas hela året om, och detta halfva fönsterluften och ej en liten ruta uppe i ena hörnet. Detta är en lättare sak än mången tror. Låt innanfönstret på ett par gångjern kunna öppnas inåt och ytterfönstret utåt. Med några små obetydliga anordningar är lätt att ändock få fönstret tätt. De små runda ventiler i väggarna af en decimeters genomskärning, hvilka man ofta finner anbringade, äro af noll och intet värde.

Innan man går till sängs om aftnarna, förgät ej att en stund öppna fönstret; ju kallare det är ute, desto kortare stund, men äfven om det är 30° kallt; och öppna det fullständigt och ej på glänt. Om en stund är rumsvärmen till stor del återställd genom de uppvärmda väggarna och taket. I öfrigt kan man samtidigt låta brasan brinna, om så behöfves. Detta anser jag vara en ytterst viktig sak, synnerligast under vintertiden, då luften under flera timmar blifvit förstörd af människornas andedräkt och lamporna. För att sömnen skall blifva stärkande, fordras god luft i rummet till natten. Samma manöver företages, sedan man stigit upp om morgonen, för att få ut nattluften. Har man ett rum bredvid, kan man under luftningen dit taga sin tillflykt. Finnes tillgång på ved och det ej är alltför kallt, gör man klokt att till natten ej stänga spjället, synnerligast om flera personer ligga uti ett mindre rum.

Af stor vikt är att på allt sätt söka utestänga den giftiga grundluften (golfdraget). Ombona golfvet, så vidt möjligt, genom lämplig trossfyllnad och väl slutande, spåntade golfplankor. De allmänt brukliga, oftast smutsiga trasmattorna äro ett nödvändigt ondt. Dessa äro uppsamlare af damm och orenlighet, och skulle jag bra gärna önska slippa se dem. För dem, som hafva råd att kosta på sig de s. k. korkmattorna (linoleum) i boningsrummet, kunna de på det högsta förordas. De genomsläppa ej golfdraget och äro lätta att hålla rena. Skurvattnet tränger ej genom dem in uti golfspringorna, där ofta farliga bacillgifthärdar uppstå. Dylika mattor äro emellertid bra dyra.

Försumma aldrig att hålla rent och snyggt inom bostaden. Äfven i den fattigaste koja kan denna regel i allmänhet med lätthet

följas och den är af större vikt, än mången tror, då det är fråga om den allmänna hälsovården. Aflägsna damm och orenlighet! Sängkläderna böra minst en gång i månaden föras ut, piskas, borstas och vädras. Mattorna böra hvarje morgon behandlas på samma sätt, såvida ej hela, fastspikade eller korkmattor användas. Halmen i madrasser och i botten på sängarna bör, ju oftare dess bättre, ombytas. Borsta och piska aldrig gångkläder inom hus! För att aflägsna dammet från tak, väggar och möbler kan man med fördel välja en dag, då det blåser starkt. Ställ till korsdrag genom att öppna fönstet och dörren och med en mjuk borste rengör rummet. Dammet aflägsnas då, allt som det uppröres. En spottlåda bör aldrig saknas i boningsrummet och familjens medlemmar förständigas att använda densamma och aldrig spotta på golf eller mattor. En tung spottlåda af tackjärn är att föredraga, och lämpligast är att till $^1/_4$ fylla den med vatten, eller ännu bättre med en 3 procents renad karbolsyrelösning, eller en lika stark lösning af lysol. Fin sand till fyllning i spottlådan är ej lämplig, emedan den lätt torkar och röres upp i luften. Spottlådan bör ofta tömmas och rengöras, helst i kokhett vatten.

I det rum, där en lungsiktig vistas, är nödigt att ofvansagda föreskrifter efterlefvas med ännu större noggrannhet, icke allenast till fördel för honom själf, utan äfven för att förebygga, det smittan utbreder sig bland de friska. Förgät aldrig, att smittan ligger uti det upphostade! Om möjligt, bör den sjuke hafva sitt eget rum. Han bör ej ligga tillsammans med någon, och de af honom använda sängkläderna böra ej brukas af en annan person, innan de blifvit desinfekterade (renade). En sed, som man ofta synnerligast på landet finner, är, att sängarna placeras utefter väggarna och vanligtvis vid ett fönster. Detta kan ej vara utan risk, synnerligast vintertiden. Om ock fönster och väggar äro aldrig så väl ombonade, fortplantas dock alltid, synnerligast vid låga köldgrader ute, kylan till bädden. Om man hänger en termometer emellan sängen och väggen, skall man finna, att den ofta visar nedåt fryspunkten och stundom under. Då man ligger under en varm fäll och under natten i sömnen drager upp armen, riskerar man, om ej annat, reumatism i axeln och skuldran. Drag sängen, innan man lägger sig, $^1/_2$ meter från väggen!

Den sjuke bör alltid hafva sin egen spottkopp, hvilken dagligen rengöres med kokhett vatten och härefter fylles den med karbolsyre- eller lysollösning till $^1/_4$. Billiga spottkoppar med lock kunna erhållas på apoteken.

Uppsamla aldrig det upphostade i näsdukar. Härigenom kan smitta lätt spridas. Näsduken torkar i rumvärmen eller i fickan. Då den drages fram eller rätas ut, sprides den pulverformiga afsöndringen i luften. Den sjuke bör hafva sin egen näsduk, handduk, knif, gaffel, sked, och böra dessa saker ej brukas af andra personer. Då den sjuke ömsar linne, lakan, putvar, näsdukar o. d., böra dessa persedlar försiktigt hoprullas och nedläggas i kokhett vatten för att vidare bykas i lut.

Undvik att komma i närmare beröring med den sjuke, än som är nödvändigt! Fadern och modern böra ej kyssa sitt barn, om de

äro lungsiktiga. Man behöfver ingalunda därför sky den sjuke som pesten. Detta vore barbariskt och intet är därmed vunnet. Den utandade luften anses ej medföra smitta. Lungsoten smittar trögt, och är det antagligen en olycklig tillfällighet, att smittan öfverföres.

Vid inredandet af en bostad bör man om möjligt söka att förlägga det egentliga boningsrummet åt söder. Solen är, som bekant, alla bakteriers afsvurna fiende. Dessa senare trifvas i mörker och fukt och sky solljuset. Solen äger en kraftig desinfekterande (renande) verkan på luften. Låt solstrålarna gärna falla på lungsotspatienten, de verka icke allenast kemiskt renande på luften, utan upplifvande på sinnet.

Då en lungsotspatient aflidit, är af ytterska vikt, att bostaden med noggrannhet desinfekteras (renas). Finnes en desinfektionsugn att tillgå, kan man genom denna lättast och säkrast få fällar, filtar, täcken, madrasser, kuddar, bolstrar, gångkläder, mattor, gardiner, möbelöfverdrag o. d. renade. Finnes ingen dylik att tillgå, får man reda sig på annat sätt. Allt hvad i klädväg, utan att skadas, kan kokas, bör underkastas en dylik behandling. Hvad som ej tål kokning, bör hängas ut under flera dagar, upprepade gånger piskas och borstas samt härefter öfverstänkas med sublimatlösning och, sedan denna torkat, ånyo borstas och vädras. Sublimatet, ett kvicksilfversalt, är det kraftigaste desinfektionsmedel vi äga, men det är ett ytterst farligt gift och utlämnas ej från apoteken utan läkares föreskrift. Ett gram af detta salt upplöses uti en liter vatten och har man här medlet af erforderlig styrka. Den största varsamhet bör naturligtvis iakttagas vid medlets användande, att ej någon af misstag förtär af giftet. Man kan äfven använda en lösning af renad karbolsyra (5 procents styrka), eller en lösning af lysol (3 à 4 procents styrka). Dun och tagel af sängkläder böra ej användas, innan de först behandlats i desinfektionsugn eller kokats. All halm uppbrännes. Sängar, stolar, bord, fönster och dörrar jämte karmar samt öfriga oklädda möbler böra först tvättas och borstas med varmt såpvatten och härefter tvättas med sublimatlösning. Sedan rummet blifvit utrymdt, rengöras först väggar och tak från damm med en mjuk borste, helst i starkt korsdrag. Härefter skuras golfvet väl med varmt såpvatten. Vidare bör i golfspringorna inslås af sublimatlösningen. Sedan detta blifvit undangjordt, öfverstrykas väggarna och golfvet med sublimatlösning. Man använder härvid en stor svamp eller trasa. Tapeter skola i allmänhet häraf ej taga skada. Sedan vätskan torkat, afgnidas väggarna försiktigt med en torr, ren handduk eller dylikt. Man använder här sublimatet vanligen i ännu svagare lösning, nämligen ett gram på tre liter vatten. 10 à 15 liter af denna lösning anses tillräckligt till ett medelstort rum.

Om dessa försiktighetsmått iakttagas, kan man, att döma från vetenskapens nuvarande ståndpunkt, vara tämligen trygg för att icke någon fara bör finnas att använda bostaden.

Reglerna att förekomma lungsoten kunna i korthet sammanfattas sålunda: Haf alltid i första rummet tanken riktad på att vistas i ren luft. Ett rörligt lif i fria luften är alltid att föredraga framför ett

stillasittande ionm hus. Genom att vistas i fjälltrakter, skogar och på hafvet har man sin bästa medicin. Härda kroppen på ett förståndigt sätt och försvaga den ej genom ett förvekligande lefnadssätt. Sök hålla matsmältningsorganerna i normalt skick genom ett ändamålsenligt lefnadssätt. Förskaffa dig, så vidt möjligt, föda af sund beskaffenhet och i tillräcklig mängd. Undvik allt, som nedsätter kroppskrafterna, såsom öfveransträngning till kropp och själ. Utsätt dig ej onödigt för smittan. Vansköt aldrig en långvarig hosta eller lungkatarr, utan sök i tid råd af en läkare och hala ej på tiden genom att förut försöka huskurer och råd af kloka gubbar. Hvarje dag, som försummas, kan blifva ödesdiger. Läkaren, endast läkaren må bestämma den sjukes behandling. Denna kan man icke själf af böcker lära sig. En läkares erfarenhet under långa tider, understödd genom studiet af rön, samlade under sekler, bör frambringa bättre frukter än dem, en kvacksalvare under kort tid inhämtat ur någon populär handbok i husmedicin.

En framstående fransk läkare, doktor Jaccoud, inleder sin bok om lungtuberkulosens behandling med följande tröstefulla ord: »lungsoten är botlig i alla stadier». På ett annat ställe säger samma författare: »intet är mera inveckladt, intet är vanskligare att förena med det dagliga lifvets förrättningar, intet är slutligen — låt oss säga det fritt — dyrare än behandlingen af lungtuberkulosen. Alltför ofta strandar läkarens föreskrifter mot medellöshet. Han blifver i följd häraf ofta tvingad att inleda endast en lindrande behandling i stället för en radikal, och sjukdomen öfvergår snart till obotlig».

Varningsord till föräldrar med hänsyn till smittosamma sjukdomar.

I Sundsvallsposten lästes nyligen följande upprop, som vi på uppmaning gärna återgifva:

Allmänheten har ännu mycket att lära i fråga om att förekomma spridandet af smittosamma sjukdomar, och det torde ännu dröja lång tid, innan man kan få bort inrotade fördomar och vanor, som bidraga att sprida smittan. Bland annat bruka företrädesvis kvinnor, ofta medtagande sina barn, besöka hem, där sjuka finnas, äfven om sjukdomen är smittosam. Det är heller icke passande och måtte vara mycket motbjudande att mota bort dylika besökande, äfven om husfolket vet, att sjukdomen är smittosam, och blifvit tillsagdt att icke mottaga besökande. Förr såg man uppspikade på gårdsporten lappar, där det tydligt stod: »Här finnes smittkoppor» eller »kolera». Jag tror, att man bör återgå till detta bruk beträffande våra smittosamma sjukdomar af farligare art.

Det är vanligen mycket svårt för läkaren att få reda på hvarje särskildt fall, hvarifrån smittan kommit. Omständigheter, som för läkaren kunna vara af synnerlig vikt att få veta, anses af allmän-

heten så obetydliga, att det ej är lönt att tala om dem. Huru omständligt man än förhör den sjuke eller husfolket, kommer man dock ofta till negativt resultat. Ibland lyckas man dock att följa smittans spridning, synnerligast då det gäller difteri, f. n. kanske vår farligaste barnsjukdom. Jag vill anföra några exempel härpå från min praktik.

En landtbo, som bodde ensam i skogen $^3/_4$ mil från grannar, anmälde att han förlorat tre barn i difteri, och flera voro sjuka. Inga af barnen hade varit från hemmet, och främmande folk hade icke på mycket länge besökt dem. Difteri gick nere på bygden. Efter mycket utfrågande upplystes, att föräldrarna varit på graföl hos släkt, som mistat barn i difteri, och därifrån hade de fört smittan med sig hem (kanske medelst hemförd kalasmat).

En annan gång företar sig en skollärarinna att svepa barn, som dött i difteri, låter skolbarnen gå och se, huru fint liken äro svepta, hvarjämte lärarinnan själf samtidigt går ur och i gård och sprider smittan. Vid ett annat tillfälle kallas en aflägset boende gumma till ett hem för att hjälpa till vid potatisupptagning. Hon ligger kvar öfver natten och i samma säng som husets barn. Alla barnen sjukna och dö i difteri. Gumman hade nyss förlorat ett barn i denna sjukdom. En annan tar sig till att sköta difterisjuke och blir anlitad vida omkring, så snart något barn får ondt i halsen. Hon penslar alla i halsen med pensel, som hon för med sig och som aldrig blir ordentligt rengjord, och blir naturligen med sin pensel en smittobärare till sådana barn, som icke hafva difteri utan endast halsfluss.

Familjer, som äro rädda om sina barn och söka iakttaga all möjlig försiktighet, få dock ibland sina barn sjuka i difteri. Vanligen kommer då smittan genom tjänstflickan (resp. barnflickan). Hon har fått bud, att någon i hennes hem eller hos bekanta ligger sjuk och begär beskedligt att få gå hem utan att omtala anledningen. Inom några dagar är dödens ängel i barnkammaren. Någon gång kan det hända, att tjänstflickan får taga eller tager minsta barnet med sig, då hon besöker släkt eller bekanta. Bort det!

Jag vill särskildt meddela ett fall, som nyligen förekommit i min praktik. I början af detta år sjuknade en familj i Vattjom, Tuna socken, 3 barn i difteri, af hvilka två afledo. Hvarifrån sjukdomen kommit kunde jag icke få utrönt. Difteri hade, mig veterligen, icke på länge förekommit på denna trakt. Fadren är stationskarl och såsom sådan kommer han ofta i beröring med resande på tåget och kan på så vis möjligen ha hemfört sjukdomen. Emellertid föreskref jag bland andra försiktighetsmått, att de ej fingo mottaga några besökande, aldraminst barn, förrän rummen blifvit medelst svafvelrökning rengjorda, hvilket ej kunde ske förrän det var slut med sjukdomen.

Omkring 14 dagar därefter blef jag kallad till en familj i samma by, men boende omkring $^1/_4$ mil från stationskarlen; en gosse hade där difteri. På tillfrågan, hvarifrån sjukdomen kommit, upplyste fadern, att en äldre kvinna, som hyrde rum hos honom, cirka 8 dagar förut i sällskap med sin 15-åriga dotter besökt — stationskarlens familj, att dottren dagen därpå insjuknat och efter 3 dagar dött i difteri.

Den sjuke gossen hade tvänne mindre syskon, som icke kunde skickas bort och ej heller skiljas från den sjuke, modern låg i sista stadiet af lungsot, och inom mycket kort tid hade den stackars mannen förlorat hustru och 3 hemmavarande barn.

Nu är det ju alldeles påtagligt, att denna kvinna, som drog sin dotter bort till en pestbärd, och icke, såsom sig bort, därifrån blef afvisad, nästan direkt har orsakat ej allenast sitt eget utan äfven husvärdens trenne barns död. Borde icke en sådan kvinna straffas?

Med ofvanstående exempel har jag äfven velat visa, huru smittämnet lätt kan spridas, ehuru friska icke komma i direkt beröring med sjuka. Önskligt vore därföre, om föräldrar sökte bättre, än nu vanligen sker, skydda sina barn för en ofta kvalfull död, om de, i stället för att »kasta barnen rakt i elden», försökte undvika faran, där den finnes. Ty om sjukdomen en gång kommit in i ett hem, är det, åtminstone på landet och särskildt under stark vinterkyla, nästan omöjligt att skilja friska barn från sjuka, då det sällan finnes mer än ett eller högst två beboeliga rum, och då man ej vågar skicka bort de friska barnen till hem, där barn förut finnas.

En elakartad difteri dödar oftast, åtminstone minderåriga barn, äfven under den omsorgsfullaste vård. Och har en gång difteri innästlat sig i en lägenhet, kan man ej vara säker på, att giftet är borta, äfven efter den omsorgsfullaste desinfektion, förrän rummen blifvit grundligt reparerade.

I följd af föräldrars liknöjdhet att iakttaga försiktighet, dö i epidemisk sjukdom många barn, som eljest kunnat växa upp till nyttiga medborgare.

Ofvanstående rader torde kanske mana en och annan till eftertanke och till någon varsamhet, då smittosamma sjukdomar finnas i grannskapet.

Sundsvall i Februari 1893. O. Söderbaum.
Prov.-Läkare.

Flodernas själfrenande kraft.

Frågan om flodernas själfrenande kraft har med anledning af ett föredrag af professor v. Pettenkofer på många håll, särskildt i Tyskland, uppväckt ett synnerligen lifligt meningsutbyte. »Kölnische Zeitung» yttrar härom följande. Om smutsvattnet inledes i en flod, grumlas den på detta ställe och dålig lukt uppstår, då illaluktande ämnen i stor mängd ditledas eller i förruttnelse stadda ämnen aflagra sig på flodbädden; detta sker då kloaker utmynna i floden. För att afgöra, om floden förorenas genom kloakvatten, måste man taga i betraktande flodens vattenmängd vid lägsta vattenstånd och strömhastigheten.

Redan för flera år sedan uttalade Pettenkofer som sin åsikt, att ingen betydande förorening äger rum, om flodens vattenmängd vid lägsta vattenstånd är åtminstone femton gånger så stor som kloak-

vattnets och strömhastigheten lika stor. Floden Isars vattenmängd vid München vid lägsta vattenstånd är 3,456,000 kbm. och stadens kloakorenlighet utgör högst 20,440 kg., så att på en liter vatten komma ungefär 6 milligram kloakorenlighet. Pettenkofer påstår, att under sådana omständigheter dylikt vatten ej skiljer sig från vanligt rent. — Nu är det ett faktum, att floder, som på sina ställen äro i hög grad förorenade, snart åter hafva rent och klart vatten, och denna flodernas självrening sträcker sig icke blott till de organiska, oxiderbara ämnena, utan äfven till bakterierna. Sådana finnas i alla floder, och deras antal stiger efter inledningen af smutsvatten, men aftager sedan hastigt under flodens vidare lopp. »Många», säger Pettenkofer, »anse, att detta är af ingen betydelse, när det är fråga om sjukdomsalstrande bakterier, hvilka simma omkring bland de oskadliga vattenbakterierna. Men dessa senare uppblandas på så sätt med de förra bakterierna, och från den synpunkten sedt är det till och med nyttigt, att en flod innehåller bakterier. Jag tror bestämdt, att kolera- och tyfusbaciller, till och med om de komma i flodvatten, icke länge äro vid lif och i stånd att sprida smitta, och äfven om de existera under någon längre tid, behöfver man dock ej befara någon smitta, emedan de förekomma i så förtunnad form. Det är nämligen ådagalagdt, att man vid fråga om smitta måste taga hänsyn ej blott till smittämnets kvalitet utan också till dess kvantitet.»

Ett exempel, som på ett slående sätt talar för Pettenkofers teori, erbjuda akvarierna, i hvilka djur hållas i hafsvatten, utan att detta antager en obehaglig lukt eller grumlar sig, om endast atmosferisk luft inledes. Underlåter man däremot detta, så grumlas vattnet därigenom att bakteriebildningen ökas. Med anledning af Pettenkofers och andra auktoriteters undersökningar har Tysklands allmänna hälsovårdsförening vid en nyligen hållen sammankomst beslutit att till rikskansleren ingå med en petition, att genom myndigheternas försorg måtte göras systematiska undersökningar af alla de floder och allmänna vattendrag, som tagas i anspråk för städers kloakledningar och att vederbörande skulle åläggas vidtaga särskilda smittreningsåtgärder endast i det fall, att man genom speciella undersökningar kommit under fund med, att flodens självrenande kraft icke är tillfyllest. Doktor Bernheim ansåg, att man icke borde tillmäta flodernas självrenande kraft allt för stor betydelse, emedan den första reningsprocessen med afseende på smittämnen är otillförlitlig. Den består nämligen till största delen endast uti en syrsättning och mineralisation af de organiska ämnena. Äfven en annan framstående hygieniker, doktor Rapmund, ansåg att man icke utan vidare kan med bestämdhet påstå, att självreningen är tillräcklig att förinta de farliga bakterierna. Han framhöll därvid, att de förruttnelseämnen, som tillföras vattnet, företrädesvis aflagra sig på grunda ställen, och att bakterier där finna en gynnsam jordmån för vidare utveckling. I regeringsdistriktet Minden har man under flera år gjort den iakttagelsen, att tyfussjukdomar, som utbröto på platser, belägna vid öfre loppet af en mindre flod, efter 3 à 4 veckor regelbundet visade sig på platser, som lågo längre ned vid samma flod, och att dessa uppträdde i syn-

nerhet i de hus, som lågo nära floden, och hvilkas invånare använde flodvattnet till dricks- eller tvättvatten. Man bör äfven komma ihåg, att allt smutsvatten, som kommer från industriella anläggningar, verkar särskildt hämmande på flodernas själfrenande kraft; exkrementer däremot äro ej af så stor betydelse, som man vanligen tror. Emellertid är denna fråga ännu långt ifrån afgjord, och man måste instämma med d:r Rapmund, då han säger, att man för framtiden bör ställa sig mycket skeptisk gent emot alla forskningsresultat på hygienens område, då det gäller deras användning i det praktiska lifvet, äfven om de tyckas komma från tillförlitligt håll.

(St. Int. G. A. B:s mån. C.)

Bokanmälan.

Om en ofta förekommande orsak till långsam och bristfällig andlig utveckling hos barn, *af med. d:r Victor Lange. Öfvers. från danskan. — Stockholm, Hugo Gebers förlag, 1893. — 32 sid. 8:o. Pris: 50 öre.*

Detta nu på svenska utgifna föredrag hölls 1891 i Köpenhamns pedagogiska sällskap. Det är sålunda visserligen icke någon nyhet för dagen, men därpå ligger ej heller någon vikt, ty saken, som här är fråga om, är lika verklig nu som för två år sedan. Huruvida den är lika ofta förekommande här som i Danmark våga vi icke afgöra; troligen är så icke fallet, men emellertid behöfver den nog äfven hos oss beaktas. Saken i fråga är en sjukdom, som förekommer under form af utväxter i näs-svalgrummet; läkarne kalla dem *adenoida vegetationer* eller *degenerationer* och — på vanligt sätt hos oss — har öfversättaren icke vågat sig på den dristigheten att öfversätta konstordet. Det svenska namnet kan annars helt enkelt blifva: *körtelliknande utväxter.*

Hvarför förtjäna då dylika utväxter i nässvalgrummet ett särskildt föredrag? Jo, därföre att de ofta förbises, ehuru de orsaka ganska afsevärda olägenheter. Dessa äro nämligen: 1) Bristfällig andhämtning genom näsan med ett ofta dumt och stirrande, liksom sinnesfrånvarande ansiktsuttryck; 2) Suddigt näsljud i talet; 3) Växlande hörsel med lomhördhet tidtals samt — hvad värst är — icke sällan därjämte 4) en hämmad andlig utveckling.

Patienternas sjukdom kallas ofta »skrofler» och behandlas med hvarjehanda medicin, bad etc. utan framgång, enär den enda verksamma behandlingen är en liten operation, genom hvilken utväxterna i svalget aflägsnas och hvarigenom fullständig bot inom kort erhålles.

En d:r Meyer i Danmark fäste för 20 år sedan uppmärksamheten på denna oftast missförstådda sjukdom och en d:r Kafemann tror, att en tiondedel af barn mellan 6 och 14 års ålder lida af densamma. Detta är säkerligen icke fallet hos oss, men i mer eller mindre grad förekommer sjukdomen nog tillräckligt ofta för att böra behållas i minnet, så att barn, hvilka lida af ett eller flera bland de ofvan-

nämnda fyra kännetecknen, noga undersökas och lämnas till behandling af en kirurg eller specialist, innan sjukdomen orsakat alltför ingripande verkningar. — Föräldrar, som misstänka, att något af deras barn lider af denna sjukdom, likaså lärare och lärarinnor i allmänhet, hvilka ofta kunna misskänna barn, som lida af sjukdomen i fråga, såsom blott tröga, lata och liknöjda, göra klokt i att taga notis om den ifrågavarande broschyren, som är populärt affattad.

Kort sundhetslära för kvinnor, *af d:r Fr. Howitz, prof. vid universitetet i Köpenhamn. — Öfversättning. Stockholm, Hugo Gebers förlag, 1893. — 92 sid. liten 8:o; pris 1,50 kr.*

I den anmälan, som står å omslaget till denna bok heter det: »Ehuru ingen brist förefinnes på populära medicinska anvisningar och råd, saknas dock på vårt språk alla skrifter inom ett så viktigt område som den kvinnliga sundhetsvården, ett ämne som hittills icke varit upptaget till behandling». — Då detta uttalande synbarligen härflyter från den svenska förläggaren eller öfversättaren, så taga vi oss friheten upplysa om, att detta är ett misstag. De ganska goda och fullständiga populära arbetena »*Jungfrun*», »*Makan*» och »*Modern*» af prof. d:r H. Klencke hafva för länge sedan i 3 band utgått i svensk dräkt på Looströms förlag; 2:dra uppl. af de två sista utkom redan för 10 år sedan. De äro naturligtvis vida fullständigare än den föreliggande broschyren, men de kosta äfven 3 kr. hvar. Men Hälsovännens bilaga 1891, *Kvinnans släktlif*, har — med tre gånger så mycken text som Howitz broschyr och talrika illustrationer — sålts till samma pris som den föreliggande broschyren.*

Då prof. Howitz är en både i Danmark och Sverige mycket känd fruntimmersläkare förtjänar emellertid hans arbete nog att beaktas. I 4 kapitel afhandlar han kvinnans betydelse för släktet, hennes utveckling i barnkammaren och skolan, hennes kroppsöfningar, beklädnad, sömn, bad, menstruation och några af hennes speciella krämpor. — Framställningen är långt ifrån systematisk eller uttömmande af ämnet, men den är ledig, liflig och vittnar naturligtvis om stor erfarenhet i vissa hänseende. De råd, som gifvas, peka dock ofta alltför mycket hän på läkaren, som haft och har att göra *endast* med redan sjuka eller åtminstone försvagade och enerverade kvinnor, och som därföre vill hafva *alla* behandlade såsom svaga rön. Sålunda skola föräldrarna icke låta flickan börja att gå, förrän husläkaren ger sitt bifall(!) (sid. 10), enär annars en bäckenförträngning kan framkallas; i skolan bör undervisningen i zoologi »företagas med stor varsamhet och ledas med mycken takt» (sid. 32) för att icke framkalla erotiska begärelser; vidare varnas af samma skäl för flickornas »orimligt många ömhetsbetygelser, kyssar o. s. v.», som de »slösa på hvarandra»; det varnas

* Vi säga »har sålts», ty upplagan, som trycktes 1891 såsom bilaga till Hälsovännen och hvaraf öfverblifna exemplar försålts till sagda pris, är nu slutsåld. En ny upplaga, tillökad både i afseende på texten och illustrationerna, är under tryckning. Denna upplaga kan dock icke säljas billigare än 2 kr., hvilket pris emellertid är vida lägre än de vanliga för dylika slags arbeten, ja äfven för de hos oss öfversatta.

för »studiernas hetsning» genom premier; för alla kroppsöfningar, »under hvilka stor kraftansträngning utvecklas och isynnerhet bukpressen starkt tages i anspråk»; för simning, ridning, velocipedåkning, skridskoåkning m. m. »på olämpligt sätt». — Korteligen: förf. synes spåra faror öfverallt, ja äfven i sådant, som mest måste anses såsom det för flickan egentligen stärkande och härdande.

Härmed vilja vi ju icke neka, att vi i allmänhet dock finna hans råd goda och välbetänkta samt värda ett noggrant studium och beaktande af såväl unga som gamla, ogifta som gifta. Särskildt afser förf. med sin skrift tydligen att inverka på mödrar och lärarinnor för att väcka dem till större varsamhet vid flickors uppfostran.

Har alkoholens styrka och beskaffenhet inflytande på förgiftningen?

Det är obestridligt, att de starkare alkoholhaltiga dryckerna i det hela frambringa svårare former af alkoholism än de mera förtunnade. Delirier, som uppstått af öfverdrifven njutning af *brännvin*, äro vanligen de allvarligaste.

Det är dock ett stort missförstånd att anse jästa drycker för sunda och oskyldiga. Äfven de kunna verka fall af alkoholism af mycket allvarlig natur. I verkligheten få öl- och vindrickare lika stora, om icke större kvantiteter alkohol till lifs än brännvinssupare, om också i mera förtunnad form. Det är lätt att påvisa detta. I Danmark, det land, där kanske supseden är mest utbredd, kommer på hvarje individ (barn och kvinnor medtagna) årligen ungefär 18 liter 50%-haltigt brännvin. I staden München, ölets Eldorado, kom år 1889 icke mindre än 565 liter öl på hvarje individ. Antager man nu, att Müncherenölet blott innehåller 3% alkohol (hvilket för öfrigt är för lågt tilltaget, ty 4% kommer sanningen närmare), så dricker alltså hvarje invånare i München i genomsnitt 17 liter ren alkohol årligen i sitt öl, medan dansken blott förtär 9 liter årligen i sina snapsar.

Att denna öldrickning har svåra följder och medför allvarlig fara för sundheten, är påpekadt i en skrift af Sendtner: »Om lifslängden och dödsorsaken hos öldrickare», München 1891. Kronisk alkoholism hos öldrickare förer till betydliga förändringar, ja svaghet i karaktären och moralisk slapphet, medan anfall af delirium hos dem äro jämförelsevis sällsynta.

Fatöl, som brukas mycket i Tyskland, innehåller knappt 2 % alkohol och synes sällan föra till allvarligare sjukdomsfall eller till alkoholism, medan fruktvin är mindre oskyldigt. I ett hänseende äro de jästa dryckerna, i synnerhet vin och starkt öl, farligare än brännvin. De verka nämligen långsammare, höra med till ett väldukadt sällskapsbord, prisas i tal och sång, bedraga oss därigenom mera och och lista sig in hos oss såsom våra oumbärliga vänner. Brännvinsgiftet däremot verkar snabbt och säkert, förer snart till öfvermått och därigenom till vämjelse. Det är därföre långt lättare att upptaga

kampen mot brännvinsmissbruket i ett land än mot missbruket af öl och vin.

Emellertid gifvas, såsom nämndt, ganska svaga alkoholhaltiga drycker, t. ex. fatöl, svagdricka, ingefärsdricka, hvilka äro tämligen ofarliga, emedan förtunningen är så stark, att det är nästan omöjligt att berusa sig af dem. Dock erbjuda äfven dessa sin fara genom att reta till njutning af starkare dryckesvaror.

Hvad angår de olika kemiska beståndsdelarna i alkoholen, så synes det tidigare antagandet, att finkelbrännvin utgör en giftigare och för vår hälsa alltså farligare sort, vara vederlagdt genom experimenter. Frågan är för öfrigt ännu icke afgjord. Emellertid ser man isynnerhet i Tyskland, att de, som njuta starka likörer och hetsiga viner, duka lika snabbt under af alkoholism som de, hvilka dricka ett simplare brännvin. Att i det stora hela det förekommer flera förgiftningsfall af finkel-brännvin, beror kanske helt enkelt därpå, att det vanliga finkel-brännvinet är billigare och därföre mest utbredt samt innehåller andra kemiska ämnen utom alkoholen, hvilka äro ödeläggande för hälsan. (Sundhedsbladet).

Från läkarens mottagningsrum.

— Herr doktor, jag är så trött och sömnig om dagarna. Gif mig någon hjälp därföre, ty jag är i tjänst hos ett herrskap såsom ensam-piga och måste arbeta hela dagen.

— Jag tycker mig känna igen Er. Vi ha ju träffats förr.

— Jo, jag var vid doktorns hälsobrunn för två år sedan och drack brunn där för bleksot.

— Kan tro det! Nå blef Ni bättre därefter!

— Ja, det blef jag nog. Men så skulle jag taga tjänst här i Stockholm. Det sades vara så lätt tjänst; det är hos en enkefriherrinna med en vuxen dotter och en son, som är löjtnant. Men här har jag nu blifvit sämre igen.

— Nå, har Ni mycket att göra? Ni har väl god kost? Huru mycket får Ni sofva?

— Arbetet är ju icke så tungt, men det räcker till att gå hela dagarna. Maten är nog bra och tillräcklig. Men jag kommer sällan i säng förrän kl. 11 eller ännu senare.

— Men då får Ni väl ligga till kl. 7?

— Jo jag tackar jag! Nej, jag måste vara uppe kl. 6 för att elda och borsta åt löjtnanten och en annan herre, som är inackorderad.

— Det är för liten tid att sofva. Ni behöfver 8 timmars hvila på natten och att hafva ro en timma på dagen. Säg herrskapet det från mig!

— Jo, jag tackar, jag! Det vore godt, om jag alltid kom i säng kl. 11, men ibland har löjtnanten spelpartier hos sig, som icke sluta förrän kl. 12 till 1; och då kommer jag icke i säng, förrän herrarne gått.

— Nå, men då kunna Ni väl ligga alla i hela huset till kl. 8, ty herrskapet går väl icke upp förr.

— Nej, icke de självfva. Men den inackorderade herrn skall ut kl. 7, och han skall hafva eldadt och borstadt åt sig förut, så att jag måste upp lika tidigt för det.

— Men kan då icke herrskapet begripa, att Ni måste ha längre tid till att sofva. Huru dags lägger sig fröken och stiger upp?

— Hon lägger sig vid 10-tiden, samt stiger upp vid 9-tiden.

— Hvad gör hon om dagarna?

— Åh, hon broderar och skrifver och spelar litet om hvartannat.

— Är *hon* frisk?

— Nej, hon har bleksot hon med!

— Nåväl, jungfrun har bleksot för, att hon har för mycket att göra och får sofva för litet. Fröken har bleksot för att hon har för litet att göra och sofver för mycket. Ni kan hjälpa hvarann. Bed fröken, som lägger sig tidigt, stiga upp kl. 6 om morgnarna samt elda och borsta åt herrarne, så kan jungfrun få ligga åtminstone till kl. 7 eller, när det är spelpartier, till kl. 9. Och så kan fröken hjälpa till med diskningen efter middagen.

— Jo, jag tackar jag! Det skulle allt gå det!

— Jag försäkrar, att det vore särdeles nyttigt för Eder bägge två. Fröken behöfver alls icke göra det af människo-kärlek. Det skola vi icke begära. Hon kan göra det af pur egennytta. Gå hem och hälsa henne det från mig!

— Jo, jag tackar jag! Det skulle jag våga — sade patienten, i det hon skrattande tog farväl, sedan hon upplyst, att hon om några veckor skulle flytta och storligen längtade efter den dagen.

Breflåda.

79. **Prenumerant i Göteborg.** Edert åderbråck kan opereras. Risken af åderbråck är ökad svårighet att gå samt sår, hvilka hafva svårt att läkas och kunna medföra ymnig blödning. Operation af åderbråck medför ingen annan risk än hvarje annan operation.

80. **Helårsprenumerant.** Eder yrsel beror på edert inträde i den klimakteriska perioden. Försök mot det onda dagliga sittbad och fotbad, 15° 3—5′.

81. **F. G. 26 år.** Att eder näsa rinner har säkert ingen grund i »magen». Mot eder värk i armar och ben må Ni begagna varma bad.

82. **Studerande i Göteborg.** Glädjande att höra!

83. **S. S.** Mot de röda strimmorna i eder hy torde knappt finnas bot.

84. **Giktsjuk patient.** Wiesbadener giktvattnet kan nog användas lång tid, om magen tål vid det. Hufvudingrediensen är koksalt.

85. **Landsortsprenumerant.** Nej! Se 3:dje upplagan af Mannens släktlif sid. 22.

86. **J. U. V—n.** Edert bref upplyser ej om det ondas orsak. Sök utröna den och häf den. En suspensoar är för eder af nöden. Inre medicin är ej af nöden.

87. **Aina.** För eder vindögdhet bör Ni söka en operatör. Söfning vid operationen är ej nödig. Professorn vid S. L. plägar själf operera. Försök förekomma edra finnar och bölder genom hudens ingnidning med fett dagligen, sedan

Ni först tvättat den med ljumt vatten och glycerintvål. Det onda är ej farligt och troligen icke orsakadt af smitta.

88. **Teodor X.** Vid brist på syra i magsaften är intagandet af några droppar saltsyra i vatten efter hvarje måltid rationelt. Sjukdomen torde kunna häfvas genom en brunnskur i sommar.

89. **Salix.** Vi hafva icke sett uttalad den erfarenheten, att längre tids bruk af salicylsyra gör benen i kroppen sköra. Men omöjligt är det icke. *Längre tids* bruk af dylik medicin bör alltid ingifva betänklighet. Dess skadliga verkan utjämnas förstås efter upphörande med medlet, men år erfordras kanske därtill.

90. **J. J. S. 59 år.** Hjärtfel kunna nog medföra hufvudvärk, mattighet, ängslan och värk i kroppen. Mot hjärtfel finnes icke bot, men vattenkur och sjukgymnastik kunna medföra lindring i svårigheterna. — Kaffe bör Ni icke dricka.

91. **Maria.** Vid en operation för bröstkräfta kan lokal känsellöshet troligen vinnas genom afkylning (eterbesprutning) bättre än genom kokain. Men inandning af brometyl torde kunna användas, ehuru edert hjärtfel förbjuder bruk af kloroform.

Stickningarna i kröstet hos den omskrifna patienten kunna icke bedömmas utan undersökning.

92. **70-årig kvinna.** Eder strupsvulst (struma eller goitre) är nog vid eder ålder obotlig. Men Ni kan ju försöka omslag ett par tre timmar dagligen med varm Kreuznacherlut. Det torde minska svullnaden och spänningen och värken.

93. **Axel 2. Hase.** Gift Eder så snart Ni kan få. — Mot det affallande håret försök Ziwertz Extrait Vegetal (se annonsafdelningen).

94. **Utskrattade vänner.** Ni två »förfärligt rödkindade ungdomar» kunna nog blifva bleka och med blå ringar under ögonen såsom edra kamrater, om Ni gå på baler, supeer och spektakel eller ligga och läsa romaner om nätterna i stället för att lägga Er i tid till att sofva; om Ni dricka mycket kaffe i stället för mjölk; om Ni kläda Er i trånga snörlif och högklackade skor m. m. dyl., som gör det svårt för Er att ledigt röra er och andas fritt; om Ni sky frisk luft och landtlif såsom edra värsta fiender; och om Ni hängifva eder åt hemliga lidelser och lustar.

95. **Fästmö.** I de flesta fall af blindtarmsinflammation behöfves en tids efterbehandling med massage för att förekomma recidiv. Icke alla läkare hafva lust och vana för dylik behandling.

»En prest, som ofta besöker smittsamt sjuke», kan enklast och tillräckligt grundligt smittrena sig genom att vädra och piska sina då begagnade kläder samt noggrant tvätta händer och ansikte med ljumt vatten och grön såpa.

96. **G-bo i G.** Skaffa Eder daglig afföring genom mera växt- och fruktföda, vattendrickning och rörelse i fria luften. Se i öfrigt boken »Mannens släktlif».

* * *

Såsom medlemmar i Mansdräktreformföreningen (M. D. R. F.), hvarom se sid. 90, hafva 16 personer anmält sig.

Obs.! »Hälsovännens vänner» torde benäget medverka till tidskriftens spridning.

Obs.! Med detta nummer följer såsom bilaga, B-nummer, ett program för Djursätra hälsobrunn.

Ronneby Helsobrunnar & Bad.

Naturskönt läge nära Östersjön. Starkaste järnkällor, utmärkta gyttjemassagebad, stålbad & hafsbad.

Fullständiga prospekt gratis och franco genom

(G. 12267.) (33 × 8.) **Brunnskontoret.**

Unge män!

"Protektorn" är säkraste medlet mot försvagande nattliga åkommor. **Pris 5 kr. franko,** med kartong **5.30.** Utmärkta vitsord. »Mannens släktlif», 3 uppl. sid. 55, åberopas äfven. **Beskrifning** i bref mot porto, i korsband fritt. **Diskretion tillförsäkras.**

Exped. af protektorn, Stockholm. (34)

Sjukhemmet Tufvan,

Första klassens vårdanstalt

för nerv- och sinnessjuka.

Post- och telegrafadress: **Sundbyberg.**

(G. 22 795) **Allm. Telefon. Prospekter gratis.** (35×4)

På **Hugo Gebers** förlag har nyligen utkommit:

KORT SUNDHETSLÄRA FÖR KVINNOR

af Prof. **Fr. Howitz.**

Bemyndigad öfversättning af **O. H. D.**

Pris 1: 50.

Ett arbete af största vikt och intresse för alla mödrar och kvinnor. — I Danmark har detsamma på kort tid utgått i tre stora upplagor. (36×3)

För en duglig och kunnig

SJUKSKÖTERSKA

finnes plats ledig å Karlsborg.

Årliga lönen utgör 350 kronor. Sökande skola senast den 15 nästkommande April inlemna sina af betyg åtföljda ansökningar under adress Karlsborg till Ordföranden i kommunalnämnden, som föröfrigt lemnar behöfliga upplysningar. (Nord. A.-B. Göt. 50×1) (41)

Tekniska Fabriken Röda Korset, Stockholm.

(Tillverkningen står under **offentlig** kontroll)

Amerikansk Samaritbalsam,

äkta endast då flaskan är försedd med vår firma och varumärke:

en ekorre, pris 1: 25.

Ett med flere guldmedaljer i olika länder prisbelönt medel mot gikt, reumatism, sår, nervsmärtor, tand- och hufvudvärk, svullnad, sträckning, vrickning etc.

Professor Downe's Sundhetssalt pr ask eller påse 75 öre. Detta vetenskapligt sammansatta »sundhetssalts» välgörande egenskaper äro af alla, som en gång försökt det, rättvist uppskattade. Det är det *ypperligaste* medel mot dålig matsmältning, magsyra, dålig afföring, tryckning i maggropen m. m. Det sätter magen i ett utmärkt skick och höjer väsentligt aptiten. Ätes torrt och nedsköljes med vatten, en struken tesked efter hvar måltid. — Med en dålig mage förbittras det eljest angenämaste lif.

Professor Downe's Sundhetssalt uti kapslar, pr ask 1: 10. För att göra det angenämare att intaga, ha vi inlagt »Sundhetssaltet» uti kapslar, då ingen smak i munnen fås af det eljest skarpa saltet. Hvarje ask innehåller c:a 28 kapslar. De intagas 3 st. om dagen, helst efter maten. Intyg af handelskemisten åtföljer hvarje ask.

Sundhetssalt för kreatur i påsar om halft kg., pr påse 1 kr. Är ett kraftigt, närande och stärkande medel, verkar mot dålig matsmältning och matlust, mot besk, slemmig eller blodig mjölk, ökar *gräddafkastningen* samt är ett ofelbart medel till erhållande af godt smör, när detta vill gryna sig, eller eljest med svårighet kan frambringas.

OBS. Ofarligt enligt handelskemists intyg.

Undertecknad, som lidit af en mycket svår reumatisk värk i ryggen, har genom att använda Tekniska Fabriken Röda Korsets i Stockholm *Amerikanska Samaritbalsam* på fyra dagar blifvit fullt återställd, så att jag kan gå i fullt arbete, i stället för att jag förut knappast förmådde röra mig, hvilket allt af fri vilja och utan någons begäran jag till allmänhetens kännedom meddelar.

Stommen i Wads socken pr Tidans station den 14 Mars 1892.

J. P. Johansson.

Jag har begagnat en flaska af Eder Amerik. Samaritbalsam. Jag har varit ofärdig i en fot i 10 veckor och nu är jag bra. Tack för botemedlet. Här äro flere som ha blifvit botade. Ockelbo, Jädraås den 10 Maj 1892.

J. O. Jakobson, lokomotiveldare.

Tack för Amerik. Samaritbalsam Ni sände mig. Den var af utmärkt beskaffenhet och den bästa medicin jag har begagnat.

Jag har lidit af Reumatisk värk *i öfver 20 år*, men har ej pröfvat något som har gjort en sådan verkan. När värken satte åt som svårast tog jag litet balsam och smorde på och det gaf sig genast — — — —

Bispgården & Långliden den 25 sept. 1892. **Hans Nordin.**

Att jag, som i omkring sex månader led af en olidlig värk, nu är *fullkomligt* befriad därifrån har jag näst Gud att tacka Eder välgörande äkta Amerik. Samaritbalsam. — — — Jag fick en flaska och är efter ingnidandet af dess innehåll fullkomligt återställd, och eftersom folket här omkring sett mitt hastiga tillfrisknande, får jag nästan hvarje vecka lemna Eder adress. Påskallavik & Runnö den 25 sept. 1892.

C. J. Sjösten, fiskare.

Undertecknad har i 2 ½ års tid lidit af gikt, så att jag varit nästan oduglig till att arbeta, ty hvarje rörelse har varit förenad med stor smärta. Om nätterna har det varit så svårt, att jag knappast kunnat röra mig, utan så, som jag har lagt mig om kvällarne, har jag måst ligga hela natten. Men sedan jag användt Tekniska Fabriken Röda Korsets *Amerikanska Samaritbalsam* har all smärta försvunnit, så att jag nu med lätthet kan arbeta. Och får jag härmed frambära min innerligaste tacksamhet samt rekommendera eder Samaritbalsam. Mariestad den 23 mars 1892.

J. Hjert, skomakare.

Mineralvattens Uppvärmare st. 5 Kr.
Spottkoppar af porslin st. 60 öre
Spottflaskor af blått glas st. 2 o. 3 kr.
Spottlådor af porslin, för vattenfyllning för tuberkulospatienter st. 2,25, 2,75 o. 3,25
Morfinsprutor af horngummi st. 2 kr.
» af nysilfver » 2,50 kr.
» med asbestpackning st. 4 o. 5 kr
» af elfenben st. 4 kr.
» med glasstaf st. 4 kr.
» » » och flaska st. 4,50 kr.
» *spetsar af platina-iridium* med förgyld hylsa st. 1,75 o. 2,25
Rör för vattendrickning st. 15 öre.
Sköljkannor af bleck eller lackerad zink med slang och rör 2 kr.
Sköljkannor af porslin med slang och rör 3 kr.
Febertermometrar af jenaglas med korrektionstabell st. 2 kr.
Sårsprutor af rent tenn med tre ringar 40 gm 3,25, 70 gm 3,75
Elektriska apparater enligt särskild priskurant, som sändes på begäran gratis.

Stockholm i Maj 1892. (8) **Numa Peterson.**

LANOLINUM PURISS. LIEBREICH.

Ett fullkomligt *antiseptiskt* salvmedel, som icke härsknar. Låter fullkomligt blanda sig med vatten och vatten-salt-lösningar.

Benno Jaffé & Darmstaedter, Martinikenfelde bei Berlin.

Utdrag ur literaturen rörande Lanolin erhålles på begäran franko.

(9)

Lactoserin-Cacao,

sammansatt af **renaste cacao** och **lactoserin,** enligt W. Rehnströms patent.

Välsmakande, kraftigt närande, helsosam,

enligt analys och intyg af Professorerne C. R. Bergstrand och Olof Hammarsten, Med. Doktor Ch. Em. Hagdahl m. fl.

FABRIKS- MÄRKE.

Då **lactoserin** leder sitt ursprung uteslutande från mjölk, så är den i och för sig faktiskt närande och helsosam.

Lactoserin-Cacao, som håller betydligt mindre af det svårsmälta cacaofettet, än andra cacaosorter, är således lättsmält och att rekommendera för såväl friska som sjuka personer.

Se Helsovännen den 1 Februari 1892.

Finnes att tillgå hos Herrar Specerihandlande samt i parti hos **Th. Winborg & C:o,**
Kongl. Hofleverantör.
Stockholm.

(19×24)

Tandläkaren **P. Hedström,** behandlar tandsjukdomar, insätter artificiella tänder och plomberar.
Skärgårdsgårdsgatan 21. Kl. 10—2; 4—5. A. T. 21 53. (28 a)

Med. D:r H. Selldén, behandlar specielt **Gikt** och **Reumatism** samt **Nervsvaghet.**
Hedemora. Somrarne vid **Lassbo brunn.** (28 b)

D:r O. Torstensson, mottager under vintermånaderna lungsotslidande och med astma behäftade till behandling.
boende å **Persbergs gård** vid **Sköfde,** (28 c)

Med. D:r E. W. Wretlind, mottager sjukbesök kl. 9—10 f. m.
Stockholm, Kungsgatan 16. Somrarne vid **Djursätra brunn.** (28 d)

Gymnastik och Massage.

En kvinlig gymnast med utmärkta rekommendationer söker plats som assistent hos lärare eller lärarinna i friskgymnastik och jemväl plats i privat hem. Svar till »Gymnast» *Hörby* poste restante. (G. T. A. 2026×2) (38)

Bad Ems

Alkaliskt-muriatiska varma källor af 22—40 gr. R. Betydlig Lithionhalt.

Indikationer: Kroniska, katarrala och inflammatoriska tillstånd i slemhinnorna och andra delar af andningsorganen, från näsan och strupen till de finaste bronkierna. Samma sjukdomar i magen, tarmen och dess bihang, i gallvägarne och blåsan, njurarne och urinblåsan med grus och sten, ägghvita och socker i urinen, öfvermättning i kroppen med urinsyra, gikt, kronisk reumatism, katarr, kronisk inflammation och svullnad i de kvinnliga könsorganen, med deras mångfaldiga följder för blodbildning och nervlif, sterilitet o. s. v. Nervösa lidanden af olika art, synnerligen med karaktären af stegrad retbarhet, rekonvalescens efter lung- och lungsäcksinflammationer, *följder af influensan* o. s. v.

Flera källor, Vassla, Mjölkkuranstalt, Bad af hvarje temperatur, yttre och inre Duscher, Kallvattenbehandling, Massage, Inhalationsrum, Pnevmatiska Kabinett och apparater af alla slag. Luftkurorten »Malberg» 333 m. med åkbana. — De gynnsamma verkningarne af våra källor och produkter (pastiljer m. m.) vid den ånyo uppträdande influenzan visa sig genom den ständigt stigande efterfrågan. Klimatet är mildt och väderleksförhållandena de tänkbart gynnsammaste. — Kurtid *från 1 Maj till 1 Oktober.* Källorna och baden, liksom största delen af de angifna kurmedlen, stå dock äfven *före* och *efter* den officiella kurtiden till disposition.

Prospekter öfver kuranordningar och bostadsförhållanden sändas af *den kungl. badförvaltningen* och *kur-kommissionen.*

(39×5) (G. 13 253)

Bad Ems

Quehl's Inhalatorium för bröstsjukdomar.

Apparater efter *Jahr, Mathieu, Waldenburg, Wassmuth* (rumsångor — nytt i Ems) för syre efter *Heyer;* d:r *Steinhoffs* andningsgördel o. s. v. — Betydligt utvidgadt; öppet 15 April—15 Oktober. — Specialordination af läkare, förtrogen med apparaterna, är af nöden. — Prospekter gratis. **Direktionen.**

(40×5) (G. 13 254)

Stockholm, Hemlandsvännens tryckeri, 1893.